

TERUGBLIK REPETITIE 28 NOVEMBER 2003

Vrijdagavond tussen 19.00 en 19.30 uur stromen de leden voor het projectkoor weer enthousiast binnen. Verschillende nieuwe leden melden zich nog aan. Deze mensen komen veelal mee met andere enthousiaste leden. Daarnaast zijn er mensen die via via gehoord hebben over ons project en er graag aan willen deelnemen. Zoals iedereen weet is het na december 2003 niet meer mogelijk in te stromen.

Even na half acht begint Chris met de repetitie met ruim 80 leden. We starten met de inzingcanons waarmee Chris ons een stuk techniek aanleert door oefeningen met de mond te doen met o.a. het woord "pannenkoeken". Met deze oefening moet je je mond goed open doen en goed articuleren. Wanneer je tijdens het zingen je mond goed open doet, merk je dat het zingen makkelijker gaat en je een hoger bereik hebt. Na deze oefeningen gaan we verder met het derde deel van het Gloria. Tot aan de pauze zijn we hier mee bezig.

In de pauze spreek ik enkele van de nieuwe leden die enthousiast hebben besloten om aan het project te blijven deelnemen. Mensen die al enige tijd meedoen voelen zich steeds zekerder worden en krijgen er meer en meer plezier in. Na de pauze herhalen we delen van het Kyrie en eindigen we met het Sanctus.

Het was weer een leerzame, gezellige repetitieavond.

MUSA

De MUSA wordt goed gelezen door iedereen en wordt zelfs meegenomen voor vrienden en bekenden. Dit is de vierde MUSA al weer!

Wij wensen iedereen een heel goed 2004 toe.

WAR CHILD ALS GOED DOEL

Het vervolg over War Child als goed doel komt in MUSA 5.

VRIJWILLIGE BIJDRAGE

Steeds meer mensen weten de spaarbox van War Child voor een vrijwillige bijdrage te vinden.

Vandaag mochten we ruim 28 euro ontvangen. Bedankt!

We merken dat ons project veel geld gaat kosten. We doen dit tenslotte voor War Child waar we ook geld voor over willen houden. Daarom zou ik toch op iedereen een beroep willen doen, per repetitie een bijdrage in de box te willen doen. Momenteel zijn we bezig met het onderzoeken van de mogelijkheden om subsidies te krijgen. Op dit moment hebben we bijna 40 euro bij elkaar. Daar kan geen orkest van betaald worden....

REPETITIES

De volgende repetities voor de zomervakantie vallen op:

6 februari 2004

5 maart 2004

2 april 2004

7 mei 2004

4 juni 2004

MEDEDELINGEN

-De PR heeft 12 december jl. een afspraak gehad met journalist Diana Bosch van het Dagblad van het Noorden. Zoals iedereen in de krant van 12 december heeft kunnen lezen, hebben we gesproken over ons project. Diana gaat ons volgen in de voorbereidingen. Op deze manier vergezelt de krant ons tot en met de concerten in 2005!

-Als het goed is heeft iedereen een uitleg gekregen via de mail m.b.t. de midifiles.

Kom je er niet uit geef het dan aan, dan helpen we je hiermee.

-In de bijlage bij deze MUSA het vervolg van de informatie over de mis.

-We willen alle leden nadrukkelijk vragen voortaan om 19.15 uur aanwezig zijn, zodat Chris om 19.30 uur kan beginnen met de repetitie

-Zondagmiddag 1 februari om 15.00 uur geeft Cantus luventis samen met het Winschoter Mannenkoor een concert in de Antoniuskerk te Musselkanaal. Kaarten in de voorverkoop zijn verkrijgbaar bij Wim Strobos, tel. 0599 417669 en Henriëtte Kamerink, tel. 0599 354673. Kaarten zijn 5 euro per stuk. Ook de opbrengst van dit concert is ten behoeve van War Child.

-Rekeningnummer War Child 301712271, onder vermelding van: War Child concert 2005.

In de vorige drie afleveringen van Musa heb je kunnen lezen over de drie componisten die een grote rol spelen in ons concert (Monteverdi, Górecki en Haydn). In deze en de komende afleveringen zal ik in een serie van drie artikelen over koorvorming en stemvorming de oefeningen proberen toe te lichten die we op vrijdagavond doen. Vandaag deel één:

-Ademhaling (1)-

Het is belangrijk (lees: noodzakelijk) dat een (koor)zanger goed geschoold is op het gebied van de ademhaling. Juist ademen kun je leren en is een actief, gecontroleerd proces: het is ondergeschikt aan de wil van de zanger!

Inleiding

Over ademhaling is in de vakliteratuur al heel wat geschreven. Het is dan ook (met de beweging en de stofwisseling) één van de belangrijkste functies van ons lichaam. Een goede ademhaling zorgt voor voldoende zuurstof in het bloed (anders word je duizelig). Maar ook voor de stemvorming is de ademhaling zeer belangrijk. Klank ontstaat namelijk door de samenwerking van de ademhalingsorganen met de stemorganen.

Als je flink je best doet wordt bij een diepe ademhaling zo'n drieëneenhalf tot vier liter lucht verplaatst. (vrouwen een halve liter minder). Bij normale ademhaling is het ademvolume slechts zo'n half litertje.

Soorten

Er zijn drie soorten ademhaling:

Abdominale ademhaling
(middenrifademhaling/buikademhaling/diafragmaademhaling/diepe ademhaling);
Costale ademhaling
(ribbenademhaling/borstademhaling);
Claviculaire ademhaling
(sleutelbeenademhaling/schouderademhaling/hoge ademhaling).

De meest effectieve soort voor het zingen is de combinatie van 1 en 2, de costo-abdominale ademhaling. Nummer 3 is helemaal niet geschikt: het stemapparaat krijgt te weinig ruimte door opgetrokken schouders, de hals- en schouderspieren gaan pijn doen en de longen vullen zich met te weinig lucht...!

Fases

Het verschil tussen gewoon (onbewust/passief) ademen en zangademhaling (bewust/actief) is dat er naast de fases van in- en uitademing nog een derde fase bestaat: het moment van het vasthouden van de lucht na de inademing! Ook duurt bij de zangademhaling de uitademing langer dan de inademing omdat bij het zingen de uitademing wordt verdeeld over de muzikale zin (actief uitademen). De inademing. Het middenrif (de belangrijkste ademhalingspomp die de scheiding vormt tussen buik- en borstholte en die zorgt dat de longen zich bij de ademhaling volledig kunnen ontplooiën) daalt, de buikwand zet uit naar voren en de flanken zetten uit naar opzij. De longen vullen zich van onderen naar boven met lucht (zoals een emmer waar water in komt ook van onderen het eerst vol is). De schouders worden laag gehouden en de zangers staan in de juiste

houding: schouders ontspannen, halsspieren ontspannen, het hoofd niet omlaag of omhoog, bekken gekanteld en de knieën niet op slot. Er wordt ingeademd door de neus of gecombineerd door de neus en de mond. Nooit met ruis door de mond, omdat dat pijn gaat doen in je keel (uitdroging)! Bij het zitten gelden dezelfde regels, waarbij men de benen niet gekruist mag hebben en men rechtop in de stoel moet zitten (niet hangen!). De inademing dient eigenlijk vanzelf te gebeuren. Het is geen kwestie van: we zullen nu eens flink inademen, maar: je laat de adem als het ware vanzelf komen. Horst Coblenzer, een bekende Oostenrijkse stempedagoog, spreekt in dit verband van abspannen. Niet forceren dus! Het vasthouden van de ingeademde lucht. Dit is de voorbereiding op het zingen. Het stemapparaat neemt de juiste vorm aan en het zingen kan beginnen. Ik zal in de volgende Musa, bij het tussenkopje aanzetten nader ingaan op deze zeer korte maar voor de zangkwaliteit beslissende fase van de ademhaling. Het uitademen. In deze fase ontstaat de klank. Dit is het beste als volgt te beschrijven: de op het middenrif rustende luchtkolom passeert het stemorgaan, brengt de stembanden tot trilling en maakt via het harde gehemelte klank in de resonansruimten. Het middenrif regelt hier het gelijkmatige gebruik zodat niet gelijk alle lucht op is. Als zanger mag je ook nooit alle lucht opmaken! Je moet altijd het gevoel hebben dat je over hebt. Anders wordt de toonkwaliteit er niet beter op (vervorming en zakken!). Houd dus altijd "werkluicht" in reserve en verdeel de hoeveelheid lucht van het begin tot het einde. Dat heet ademsteun! Het duurt lang voordat een koor doorheeft hoe het moet ademen. De dirigent moet veel oefenen en trainen, steeds weer op een andere manier, zodat het zingen met adembeheersing een automatisme wordt en de zangers een volledige adembeheersing bereiken. Ook deze artikelen willen daartoe een bijdrage leveren. In de volgende Musa meer over oefeningen, het koor ademen en het aanzetten van de toon.

Chris Holman

